



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Bonito al horno

Fırında Palamut



2 bonitos
3 tomates
5 largos pimiento verde
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla
1+1/2 cucharadita sal
1/2 vaso de perejil
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Limpie el bonitos, rebanada en pedazos, que tienen 1 dedo de espesor.
- # Coloque el círculo tipo cebolla cortada en una bandeja de horno.
- # Colocar el bonito en él.
- # Espolvoree el círculo tipo rodajas de tomate y pimiento verde largo.
- # Unte aceite en ella, y espolvoree pimienta negro.
- # Cook en 200 C horno caliente hasta que se convierte en rojo.

Nota: No debe agregar el agua ciertamente. Si añade agua se convierte en ilegal.